

2020年

12月 給食献立表

長寿院保育園初期

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	お粥 にんじんのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし
2	水	お粥 たまねぎのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす	だし
3	木	お粥 さつまいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	大根・ほうれんそう	だし
4	金	お粥 にんじんのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・こまつな	だし
5	土	お粥 ブロッコリーのペースト だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・ブロッコリー・大根	だし
7	月	お粥 じゃがいものペースト キャベツのみそ汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・キャベツ	だし
8	火	お粥 ほうれんそうのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	ほうれんそう・にんじん	だし
9	水	お粥 キャベツのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
10	木	お粥 さつまいものペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	キャベツ・大根	だし
11	金	お粥 じゃがいものペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・はくさい	だし
12	土	お粥 にんじんのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん ほうれんそう	だし
14	月	お粥 豆腐のペースト たまねぎの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし
15	火	お粥 ブロッコリーのペースト じゃがいものみそ汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー	だし
16	水	お粥 トマトのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	トマト・たまねぎ	だし
17	木	お粥 たまねぎのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし
18	金	お粥 たまねぎのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・大根	だし
19	土	お粥 チンゲン菜のペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん キャベツ	だし
21	月	お粥 ブロッコリーのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし
22	火	お粥 じゃがいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	だし
23	水	お粥 にんじんのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・ブロッコリー たまねぎ	だし
24	木	お粥 にんじんのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・こまつな	だし
25	金	お粥 キャベツの煮つけ さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも・さつまいも	キャベツ	だし
26	土	お粥 トマトのペースト ほうれん草の味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・トマト・ほうれんそう	だし
28	月	お粥 たまねぎのペースト 豆腐の味噌汁	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
124 kcal	2.7 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	71 μg	0.04 mg	0.03 mg	7 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。